



دانشگاه علوم پزشکی استان قزوین
معاونت بهداشتی دانشگاه
مرکز بهداشت شهید بلندیان شهرستان قزوین

دوران نقاحت پس از زایمان و مراقبت از نوزاد



تهیه و تنظیم: زهرا یاحقی (کارشناس مامایی پایگاه بهداشتی شماره 8)

بهمکاری عفت آقا میربها و فرشته رحمنی (کارشناسان آموزش و ارتقای سلامت)

انتشارات کمیته علمی - اجرایی آموزش و ارتقای سلامت (194)



مقدمه

زایمان و دوران پس از آن، از رویدادهای شادی آور و پر استرس زندگی زوجین می باشد. با توجه به شرایط ویژه در این دوران لازم است با کسب آگاهی و مهارت های کافی در زمینه ی نگهداری از مادر و نوزاد، به آن حلاوت بیشتری ببخشید .

شش هفته اول بعد از زایمان، دوران نقاهت پس از زایمان (نفاس) نامیده می شود و

28 روز اول زندگی را دوره نوزادی می گویند. در این مدت لازم است مادر و نوزاد چندنوبت توسط کارکنان بهداشتی مراقبت شوند. همسر و اطرافیان نیز باید به تغییرات طبیعی و خطرانی که سلامت مادر و نوزاد را تهدید می کند آگاه بوده و در صورت بروز علائم خطر در اسرع وقت به مراکز بهداشتی درمانی مراجعه نمایند.

معمولاً **6 هفته پس از زایمان**، اعضاء مختلف بدن به تدریج به حالت قبل از بارداری برمی گردد. در این مدت لازم است مادر و نوزاد حداقل در سه نوبت توسط کارکنان بهداشتی مراقبت شوند. در جدول زیر زمان مراقبت های بار اول، دوم و سوم پس از زایمان آورده شده است.

مراقبت	بار اول	بار دوم	بار سوم
مادر	1-3 روزگی	10-15 روزگی	42-60 روزگی
نوزاد	3-5 روزگی	14-15 روزگی	30-45 روزگی

تغییرات جسمانی مادر و نکات بهداشتی پس از زایمان

1- درد و خونریزی پس از زایمان

خونریزی از رحم در روزهای اول پس از زایمان زیاد است، ولی پس از 4-3 روز کمتر شده و پس از 10 روز کاهش بیشتری پیدا می‌کند.

انقباضات رحم و درد ناشی از آن در این روزها وجود دارد که در زمان شیر خوردن نوزاد بیشتر احساس می‌گردد. این درد با گرم نگه داشتن، شل کردن عضلات شکم، نفس عمیق و مصرف مسکن‌های تجویز شده توسط پزشک، تا حدودی تسکین می‌یابد.

وجود بخیه‌ها نیز عامل مهم دیگری برای ایجاد درد می‌باشد که گاهی در موقع دفع ادرار به همراه سوزش بیشتری احساس می‌شود. درد بخیه‌ها به تدریج کاهش می‌یابد و با بهبود بخیه‌ها از بین می‌رود. در صورت وجود دردی که با مسکن بهبود نیابد، ترشح بدبو و خروج چرک از محل بخیه‌ها، مادر باید توسط پزشک بررسی شود.

اقدامات زیر به کاهش بیشتر درد و بهبودی سریع تر بخیه‌ها کمک می‌نماید:

- استفاده از کیسه یخ بر روی محل بخیه‌ها در چند ساعت اول بعد از زایمان

- حمام آب گرم در 24 ساعت اول

- قرار گرفتن به پهلو

- استفاده از بالش هنگام نشستن

- انجام نرمش‌های مناسب

- استفاده از سشوار و یا لامپ پوشیده با پارچه

در صورت داشتن خونریزی بیش از حد قاعدگی، دفع لخته و وجود دردی که با مسکن

و استراحت بهبود نیابد، باید به پزشک و یا بیمارستان مراجعه شود.

توصیه‌های لازم به مادر:

- شستن و خشک کردن ناحیه تناسلی از جلو به عقب
- استحمام روزانه به صورت ایستاده و کوتاه
- تعویض نوار بهداشتی پس از هر بار توالت رفتن
- تعویض لباس زیر حداقل یکبار در روز
- شستن دست‌ها قبل و بعد از رفتن به توالت
- تخلیه مرتب مثانه حتی در صورتی که کاملاً پر نشده و احساس دفع ادرار وجود ندارد.

2 - عملکرد روده‌ها

عدم دفع مدفوع تا 2 روز اول پس از زایمان به علت تخلیه احتمالی و کاهش فعالیت روده‌ها در حین زایمان، طبیعی است. در صورت عدم دفع بیش از دو روز، باید به پزشک مراجعه شود. توصیه‌های زیر برای پیشگیری از یبوست و بروز بواسیر مفید است:

- استفاده از مواد غذایی پر فیبر مثل سبزیجات، میوه‌هایی مثل انجیر، آلوی خیس کرده و سبوس گندم.
- مصرف مایعات فراوان جهت جایگزینی مایعات از دست رفته.
- اجابت مزاج در زمان مشخصی از روز (بهترین زمان پس از صرف صبحانه است).
- ورزش منظم و تمرینات کششی.
- اجتناب از زور زدن در صورتی که احساس دفع وجود ندارد.
- عدم استفاده از مسهل به صورت طولانی و بدون تجویز پزشک.

3 - دیواره شکم

عضلات دیواره شکم تا 2 هفته، نرم و شل باقی می‌ماند. تقریباً 6 هفته طول می‌کشد تا توانایی کشش عضلات، به حالت اولیه بازگردد. با انجام تمرینات کششی

مناسب می‌توان به جمع شدن سریع تر و بهبود عضلات، کمک نمود. بهتر است شروع ورزش پس از زایمان با صلاح دید پزشک انجام شود. استفاده از شکم‌بند به تنهایی، در کوچک شدن و جمع شدن شکم مؤثر نبوده و محکم بستن آن، می‌تواند گردش خون در لگن و اندام تحتانی را مختل کند.

4 - استراحت و فعالیت

خستگی پس از زایمان، به دلیل طولانی بودن زمان زایمان، تأثیر داروهای بیهوشی، شیردهی، بی‌خوابی و نگهداری از نوزاد، بسیار شایع است. توجه به نکات زیر جهت پیشگیری از خستگی مادر مؤثر است:

- فراهم نمودن شرایط مناسب جهت خواب و استراحت کافی مادر
- پرهیز از دید و بازدیدهای طولانی و بیدار ماندن تا دیروقت
- پرهیز از انجام کارهای سنگین و فعالیت‌های طولانی
- کاهش مسئولیت‌های مادر نسبت به قبل از بارداری



5 - کاهش وزن

بلافاصله پس از زایمان در اثر تخلیه رحم و خروج جنین و جفت، وزن مادر در حدود 5 تا 6 کیلوگرم کاهش می‌یابد. معمولاً 6 ماه پس از زایمان، مادر به حدود وزن قبل از بارداری برمی‌گردد. شیردهی، تغذیه مناسب و فعالیت‌های بدنی کافی، در کاهش وزن و رسیدن به وزن ایده آل مؤثر است. باید توجه داشت که در 6 هفته اول پس از زایمان، رژیم‌های کاهش وزن باعث کم شدن ترشح شیر مادر می‌گردد.

کاهش سریع وزن مادر برای نوزاد خطر دیگری نیز دارد، زیرا سموم ذخیره شده در چربی‌ها در جریان خون مادر رها شده و میزان مواد سمی و آلوده کننده در شیر، بالایی رود. بنابراین کاهش وزن مادر باید تدریجی و متناسب با میزان اضافه وزن بوده و با افزایش فعالیت جسمانی صورت گیرد نه بامحدودیت‌های تغذیه‌ای.

کاهش سریع وزن مادر در 6 هفته اول پس از زایمان، موجب

کاهش ترشح شیر و افزایش مواد سمی

در شیر مادر می‌شود و برای نوزاد شیر خوار خطرناک است.

6- اندوه پس از زایمان

در روزهای اول پس از زایمان و در ساعاتی از روز، ممکن است مادر دچار غم و اندوه شود. اندوه پس از زایمان به دلیل فشارهای روانی ناشی از ترس و هیجان بارداری و زایمان، تولد نوزاد، تغییرات الگوی خواب، ایجاد خستگی و نگرانی در مورد مراقبت از نوزاد می‌باشد. تغییرات خلقی شامل گریه کردن، بی‌علاقگی به فعالیت، بی‌خواهی، پرخواهی، تغییرات سریع وزن، کاهش اشتها و انرژی نیز، ممکن است بروز کند. باید به مادر اطمینان داد که این حالت گذرا است و معمولاً طی 2 هفته بهبود می‌یابد.

حمایت همسر و اطرافیان نیز در بهبود این وضعیت، نقش اساسی داشته و لازم است توجه و محبت بیشتری به مادر ابراز شود.

در صورت طولانی شدن علائم و یا بروز علائمی مانند **تمایل به خودکشی، آزار نوزاد و یا تشدید اندوه پس از زایمان**، به طوری که موجب بروز اختلال در زندگی فرد شود، باید با روان‌پزشک یا روانشناس مشورت شود و در بارداری‌های بعدی نیز مورد توجه قرار گیرد.

7 - تغذیه

مادر شیرده برای تولید شیر کافی باید انرژی بیشتری دریافت نماید. لازم است مادر از تمام گروه‌های مواد غذایی با رعایت دو اصل **تعداد و تنوع** استفاده نماید. در صورت تغذیه ناکافی و نادرست، مادر بیشتر از شیرخوار آسیب می‌بیند و با عوارضی مانند پوکی استخوان، مشکلات دندانی، کم خونی و ... مواجه می‌گردد. نیاز مادر شیرده به انرژی، 500 کیلو کالری بیشتر از دوران قبل از بارداری است و در صورت عدم دریافت کالری کافی، کاهش ترشح شیر دیده می‌شود. از این رو **افزایش مواد غذایی حاوی پروتئین، کلسیم و ویتامین ها**، باید بیشتر مورد توجه قرار گرفته و استفاده از مواد غذایی پرچرب و شیرین، نوشیدنی های محرک مثل قهوه، چای، نوشابه های کافئین دار محدود گردد. لازم است که خوردن **قرص آهن و مولتی ویتامین** بطور منظم و روزانه تا 3 ماه **پس از زایمان** ادامه یابد.

8 - مقاربت

در افرادی که به طور طبیعی زایمان کرده اند و بخیه ندارند، برای جلوگیری از عفونت و خونریزی، نزدیکی (مقاربت) باید تا 3 **هفته** به تأخیر بیفتد و در افرادی که جراحی شده‌اند یا بخیه دارند، باید تا ترمیم کامل محل برش که معمولاً 6-4 **هفته** طول می‌کشد، از مقاربت اجتناب گردد. خستگی ناشی از نگهداری نوزاد ممکن است میل جنسی را کاهش دهد این حالت موقتی و گذرا است و به تدریج بهبود می‌یابد. تغییرات هورمونی نیز باعث خشکی مهبل (واژن) می‌گردد. جهت رفع این مشکل استفاده از کرم های نرم کننده و ژل های مخصوص پیشنهاد می‌گردد.

9- تنظیم خانواده

در مادرانی که به طور مرتب به فرزند خود شیر می‌دهند، معمولاً 6 هفته و اگر به فرزند خود شیر ندهند، 3 هفته پس از زایمان، احتمال باروری مجدد وجود دارد. ممکن است مادر تا چند ماه قاعدگی نداشته باشد، ولی امکان تخمک‌گذاری و بارداری وجود دارد. پس در صورت قاعدگی یا عدم قاعدگی، باید بامشورت باکارکنان بهداشتی روش پیشگیری از بارداری مناسبی انتخاب شده و استفاده گردد.

10- مراقبت از پستان‌ها

تمیز نگه داشتن پستان‌ها در تداوم شیردهی و سلامت نوزاد نقش ارزنده‌ای دارد ولی باید از شستشوی مکرر، مصرف صابون و مواد ضد عفونی کننده، اجتناب گردد. دو مورد از مشکلاتی که ممکن است باعث آزار و ناراحتی مادر شوند عبارتند از:

۷ احتقان پستان: در روزهای 3 تا 5 پس از زایمان به دلیل افزایش حجم شیر، پستان‌ها حساس، گرم و سفت، متورم و دردناک شده این حالت ممکن است همراه با تب مختصر و سردرد بروز کند.

توصیه‌های بهداشتی:

- تخلیه مکرر (هر 2 ساعت یکبار)
- ماساژ ملایم پستان‌ها
- گذاشتن کیسه آب گرم قبل از شیردهی و کیسه یخ (پیچیده در حوله) پس از شیردهی
- قرار دادن برگ کلم پیچ شسته شده بر روی پستان‌ها
- شیردهی مکرر بنا به تقاضای شیرخوار

۷ ترک نوک پستان: احساس ناراحتی خفیف در نوک پستان طبیعی است ولی ترک خوردن، زخم و سوزش شدید نوک پستان، غیر طبیعی می‌باشد.

علت اصلی بروز ترک نوک پستان، وضعیت نادرست شیردهی و پستان گرفتن نادرست است.

از علل دیگر بروز ترک یا شقاق پستان می توان این موارد را نام برد:

- وجود برفک در دهان نوزاد
- سینه‌بند نامناسب و تحت فشار قرار گرفتن پستان
- دوشیدن نادرست شیر به وسیله شیردوش
- شست و شوی مداوم پستان‌ها با صابون
- دندان درآوردن شیرخوار
- برخی بیماری‌های پوستی

توصیه های بهداشتی:

- اصلاح وضعیت شیردهی
- گذاشتن کیسهٔ یخ 2 تا 3 دقیقه قبل از مکیدن نوزاد
- پاک کردن نوک پستان از بزاق نوزاد با پارچه‌ی نخی
- مالیدن یک قطره شیر بر روی نوک پستان و قرار دادن در هوای آزاد تا خشک شدن کامل

شست و شوی پستان‌ها قبل و بعد از هر بار شیردهی ضرورتی ندارد و استحمام مادر به طور معمول جهت نظافت پستان کفایت می‌کند.

نکته: در صورت تشدید علائم یا عدم بهبودی و بروز مشکل در پستان، باید به مراکز بهداشتی درمانی نزدیک محل سکونت خود، مراجعه شود.

علائم خطر پس از زایمان

- خونریزی بیش از حد قاعدگی یا دفع لخته

- درد، سوزش و ترشح از محل بخیه ها

- درد و ورم یک طرفه ساق وران

- سوزش یا درد هنگام دفع ادرار

- سردرد و سرگیجه

- خروج ترشحات بد بو از مهبل

- درد، تورم و سفتی پستان ها

- افسردگی شدید/جنون پس از زایمان

- درد شکم و پهلوها

- تب و لرز



علائم خطر نوزاد

- تنفس تند (60 بار در دقیقه یا بیشتر)
- باز و بسته شدن سریع (پرش) پره‌های بینی
- تو کشیده شدن قفسه سینه
- ناله کردن
- کاهش سطح هوشیاری
- بی‌قراری و تحریک‌پذیری
- برآمدگی ملاح
- درجه حرارت بالا و پایین (بیشتر از 37 و کمتر از 36 درجه سانتی‌گراد)
- رنگ‌پریدگی شدید
- کبودی
- زردی در 24 ساعت اول تولد
- استفراغ مکرر شیر و خوب شیر نخوردن
- تحرک کمتر از معمول
- تشنج



مراقبت از نوزاد

نوزاد در بدو تولد و در چند ساعت اول پس از تولد، توسط پزشک یا ماما معاینه می‌گردد، تا در صورت وجود مشکل اقدام لازم صورت گیرد.

1 - مراقبت از بند ناف

- حدود 1 تا 3 هفته پس از تولد، بند ناف سیاه و خشک شده، می‌افتد.
- برای تمیز کردن بند ناف از مواد ضد عفونی کننده مثل الکل، بتادین و... استفاده نشود.
- برای خشک نگه داشتن بند ناف، پوشک و مشمع بچه از زیر ناف بسته شود.
- زمانی که بند ناف می‌افتد، ممکن است خونریزی خفیفی از ناحیه ناف رخ دهد که جای نگرانی نیست ولی در صورت ادامه خونریزی، باید با پزشک مشورت گردد.
- در مدت زمانی که بند ناف نیفتاده است، حمام کردن نوزاد مانعی ندارد.
- قبل وبعد از دست زدن به بند ناف، باید دست ها شسته شود.
- در صورتی که بند ناف تا 3 هفته نیفتاد، باید به پزشک مراجعه شود.

بوی بد، ترشحات زرد رنگ فراوان، قرمزی و تورم در پوست اطراف ناف باید

توسط پزشک، ماما و کارکنان مراکز بهداشتی و درمانی بررسی شود.

2 - دفع ادرار نوزاد

تمامی نوزادان در طی 24 ساعت اول، باید دفع ادرار داشته باشند. اگر دریافت شیر مادر کافی باشد، نوزاد 4 تا 6 کهنه در 24 ساعت خیس خواهد نمود. البته در سه روز اول به دلیل کم بودن ترشح شیر مادر، ممکن است کمتر از این میزان باشد. در صورتی که نوزاد در 24 ساعت اول دفع ادرار نداشته باشد، باید توسط پزشک معاینه و بررسی شود.

3 - دفع مدفوع نوزاد

تمامی نوزادان در 48 ساعت اول پس از تولد، دفع مدفوع دارند و در صورت عدم دفع در طی این مدت نیاز به بررسی توسط پزشک دارند. رنگ مدفوع نوزاد در سه روز اول تولد سبز تیره و قیری شکل است و پس از آن بر حسب تعداد دفعات تغذیه، شل شده به رنگ زیتونی، زرد روشن و یا زرد طلایی درمی آید.

مدفوع نوزادانی که با شیر مادر تغذیه می شوند، در مقایسه بانوزادانی که با شیرخشک تغذیه می شوند رقیق تر، اسیدی تر و با تعداد دفعات بیشتر می باشد. از روز چهارم تولد تا یک ماهگی 3-8 بار اجابت مزاج در 24 ساعت طبیعی است و پس از آن ممکن است، این دفعات کاهش پیدا کرده و حتی هر چند روز یک بار، اجابت مزاج داشته باشد.

4 - زردی در نوزاد

وجود زردی در 24 ساعت اول پس از تولد غیر عادی بوده و نیاز به معاینه و بررسی دارد. اما از روز دوم به بعد، بعضی نوزادان، شروع به زرد شدن می کنند که این زردی در 3-5 روزگی، به حداکثر میزان خود می رسد. 7-10 روز بعد از تولد زردی کاهش یافته و از بین می رود. به این زردی، **زردی فیزیولوژیک (طبیعی)** گفته می شود.

در برخی موارد، زردی نوزاد ناشی از بیماری است و نیاز به بستری شدن و اقدامات درمانی دارد. در صورت افزایش **میزان زردی پس از 5-3 روزگی و وجود هریک از علائم خطر دوران نوزادی**، باید به پزشک مراجعه گردد.

برای درمان زردی نوزاد، نباید بدون تجویز پزشک، از داروهای گیاهی استفاده نمایید.

5 - استحمام نوزاد

حمام کردن نوزاد باید حداقل 6 تا 12 ساعت پس از زایمان، بعد از ثابت شدن درجه حرارت بدن نوزاد، انجام شود. دمای حمام بهتر است 25 درجه سانتیگراد و دمای آب 37 تا 38 درجه باشد. حمام کردن بیش از 2 تا 3 بار در هفته برای نوزاد خوب نیست و می‌تواند موجب خشک شدن پوست نوزاد شود. استفاده از شامپوهای مخصوص بچه و صابون گلیسیرینه مفید است. نوزادانی را که بند ناف آنها نیفتاده است، می‌توان حمام برد. آلودگی‌های دور ناف نیز باید با آب و صابون شسته شده و با پارچه تمیز، خشک شود. هیچ گاه نباید نوزاد را زیر دوش برد.



6 - لباس نوزاد

لباس نوزاد باید از جنس نخ بوده و شامل زیرپوش، بلوز، شورت، شلوار، کلاه، جوراب و پتو باشد. باید یک لایه بیشتر از بزرگسالان به نوزاد لباس پوشانده شود. باید دماسنجی در کنار تخت نوزاد قرار گیرد. در صورتی که دماسنج در دسترس نیست، باید طوری باشد که والدین با لباس منزل، احساس راحتی کنند. نباید نوزاد در معرض هوای سرد و در مجاورت بخاری، شوفاژ و پنجره قرار گیرد.



سر نوزاد باید با کلاه پوشانده شده و در هفته های اول، برای گرم نگه داشتن پاها از جوراب استفاده شود. درجه حرارت مناسب اتاق نوزاد 22 تا 25 درجه سانتی گراد است.

7 - خواب نوزاد

نوزاد در ماه های اول 16 تا 18 ساعت در شبانه روز می خوابد و ممکن است هر بار خوابیدن او بدون توجه به شب و یا روز بودن، 20 دقیقه تا 3 ساعت طول بکشد. با تکامل مغز پس از ماه های اول تولد، کودک دارای دوره های خواب طولانی تر با فعالیت بیشتر در طول روز و فعالیت کمتر در طول شب خواهد شد. رختخواب نوزاد باید دارای پوشش قابل شست و شو باشد.

استفاده از بالش در دوران نوزادی غیر ضروری و خطرناک است.

آموزش الگوی منظم خواب در نوزادان عملی نیست و 3-6 ماه طول می کشد تا مغز کودک به اندازه کافی تکامل یافته و الگوی منظمی برای خواب به ویژه در شب پیدا نماید، دقت شود که **نوزاد به روی شکم خوابانیده نشود**، بهتر است به پهلو و ترجیحاً به پشت بخوابد.

8 - شیردهی نوزاد

شیر روزهای اول (کلستروم، آغوز یا ماک) بسیار مغذی و حاوی مواد مفیدی برای مقابله در برابر انواع بیماری هاست که اولین واکسن کودک محسوب می شود. **تغذیه انحصاری با شیر مادر بلافاصله پس از تولد نوزاد آغاز می گردد** و حتی مادرانی که

زایمان طبیعی نداشته‌اند باید در اولین فرصت با کمک همراه، شیردهی را شروع نمایند.

مادر در هر وضعیتی که راحت باشد می‌تواند به نوزاد شیر دهد. **اضطراب و نگرانی، خستگی و دود سیگار می‌توانند باعث کاهش ترشح شیر شده و موجب بی‌قراری نوزاد گردند.**

میزان شیر مادر به بزرگی و کوچکی پستان ارتباط ندارد بلکه **مکیدن پستان توسط نوزاد، بهترین و مؤثرترین محرک** برای ترشح شیر می‌باشد.

تغذیه با شیر مادر علاوه بر راحتی، در ایجاد رابطه عاطفی بین مادر و نوزاد، کاهش میزان سرطان پستان، تخمدان و دهانه رحم در مادر، کاهش بروز آسم، آلرژی سوء تغذیه، سندرم مرگ ناگهانی نوزاد، عفونت‌های تنفسی، اسهال و بیماری‌های انگلی، ناهنجاری‌های فک و رویش نابجای دندان در نوزاد مؤثر بوده و موجب افزایش ضریب هوشی نوزاد می‌گردد.

تعداد دفعات شیردهی برحسب تقاضای شیرخوار تعیین می‌شود و بین 8 تا 12 بار در شبانه‌روز مناسب است. استفاده از شیشه و پستانک سبب کاهش میل مکیدن و کم شدن شیر مادر، افزایش انتقال آلودگی و عفونت، تغییر فرم دندان‌ها و قالب فک شیرخوار می‌شود.

نکته 1: مصرف هر نوع دارویی در دوران شیردهی، باید با مشورت پزشک صورت گیرد.

نکته 2: بهترین راه تشخیص کفایت شیر مادر، وزن کردن دوره‌ای شیرخوار و رسم منحنی رشد او، روی کارت پایش رشد است.

نکته 3: در 6 ماه اول زندگی شیرخوار، افزایش وزن حدود 200-100 گرم در هفته طبیعی است.



علل گریه شیرخوار

نوزادان بطور معمول 1 تا 4 ساعت در شبانه روز گریه می کنند و این امر قسمتی از برنامه انطباق نوزاد، با محیط خارج از رحم است.

اغلب به غلط تصور می کنند که گریه نوزاد به دلیل گرسنگی و عدم کفایت شیر مادر است، در صورتی که علل زیادی در گریه نوزاد مؤثرند. برخی از این دلایل عبارتند از:

- وجود فشار در بستن کهنه
- خواب آلودگی
- سوختگی ناحیه تناسلی شیرخوار با ادرار
- پوشاندن لباس زیاد
- گرسنگی
- خیس بودن کهنه
- سرما و گرما
- تقاضا برای در آغوش گرفتن
- نیش پشه
- جدایی از پدر و مادر
- عفونت ادراری
- دل درد
- بیماری
- سرو صدا و شلوغی
- درآوردن دندان

استفاده از موزیک ملایم، ماساژ پشت و شکم نوزاد، گرم کردن و یا خنک کردن اتاق، در آغوش گرفتن، صحبت کردن با نوزاد، گرفتن آروغ، تکان دادن ملایم، قرار دادن نوزاد زیر شیر آب گرم و تعویض پوشک از جمله راه کارهای آرام کردن نوزاد است.

والدین نباید برای آرام نمودن گریه نوزاد، او را با خشونت تکان دهند. این کار ممکن است با آسیب به بافتهای نخاعی، عصبی و عروق تغذیه کننده مغز، موجب کوری، آسیبهای مغزی و یا حتی مرگ نوزاد شود.



آزمایشات غربالگری نوزاد

این آزمایشات به منظور تشخیص اختلالات خطرناک و کشنده نوزاد که ممکن است در زمان تولد بدون علامت باشند، انجام می شود و شامل بررسی کم کاری مادرزادی تیروئید و فیل کتونوری است. **بهترین زمان انجام این آزمایشات 3 تا 5 روز اول پس از تولد است.** باید توجه داشت که باید حداقل 72 ساعت از تولد نوزاد گذشته باشد، تا بتوان از پاشنه پای نوزاد نمونه خون مناسبی گرفت.

توصیه های لازم در مراقبت از نوزاد

۱- ملام های نوزاد در هنگام گریه برجسته شده و یا همراه ضربان قلب او بالا و پایین می شوند که کاملاً طبیعی است، دقت شود هیچ گونه ضربه یا فشار، حتی فشار انگشت به ملام وارد نشود.

2- انحراف چشم نوزادان کاملاً طبیعی بوده و تا سن 6 ماهگی تصحیح می شود، در صورت عدم بهبود پس از 6 ماهگی با پزشک مشورت گردد.

3- عطسه کردن نوزاد امری طبیعی تلقی می شود و ربطی به بیماری ندارد، برعکس سرفه نوزاد یک علامت هشداردهنده بوده و باید بررسی گردد.

4- لرزش چانه نوزاد در هنگام تعویض پوشک و لباس، گریه کردن، گرسنگی و ... نشانه تحریک اعصاب و واکنش نوزاد به ناراحتی و درد است و نشانه ی تشنج نوزاد نیست

5- هنگام تولد روی پوست نوزاد مقداری چربی و مقدار کمی موهای کوتاه و نازک

وجود دارد که طبیعی می باشد.

6- پستان برخی نوزادان ممکن است متورم باشد و یا حتی چند قطره ترشح شیر مانند داشته باشد. این وضعیت موقتی بوده و در عرض چند روز از بین می رود. **به هیچ وجه پستان نوزاد دست کاری نشود.**

7- دست های نوزاد چروکیده ، متمایل به آبی و به صورت مشت کرده می باشد. پاهای نوزاد هم اکثراً کمی به سمت داخل چرخیده و انگشتان پا مختصری روی هم قرار می گیرند که طبیعی می باشد، خمیده بودن دست و پای نوزاد هم، به دلیل وضعیت جنین در رحم مادر، عادی است.

8- دستگاه تناسلی نوزاد متورم و بزرگ است. در برخی دختران ممکن است ترشح یا خون از مهبل خارج شود که به تدریج از بین می رود.

9- بهتراست ختنه نوزاد تا 10 روز اول پس از تولد انجام شود، البته بهترین زمان ختنه در نوزادان پسر 48 ساعت اول تولد است .

10- از قنداق کردن نوزاد پرهیزید.

11- اولین واکسیناسیون کودک در 24 ساعت اول پس از تولد، در بیمارستان انجام می گیرد، ادامه ی برنامه ی واکسیناسیون مطابق جدول مندرج در کارت پایش رشد در مراکز بهداشتی درمانی قابل انجام است.

12- برای جلوگیری از سوختگی ناشی از ادرار و مدفوع در نوزاد، شست و شو بعد از هر بار دفع و خشک کردن نوزاد، لازم است. استفاده از پماد روی (اکسیدوزنگ) و یا کالاندولا نیز توصیه می شود.

13- برای تقویت و مراقبت از چشم نوزاد نباید از هیچ دارو یا ماده ای استفاده شود، در صورت وجود مشکل در چشم نوزاد، باید با پزشک مشورت گردد.

14- بغل کردن نوزاد و چسباندن شکم وی به شکم مادر و گونه هایش به گونه های مادر یا سینه مادر باعث آرامش و لذت نوزاد می شود و تنفس نوزاد را منظم می نماید.

۵-۱- باید پیوسته به ظاهر نوزاد توجه داشته و در صورت مشاهده مورد مشکوک به پزشک اطلاع داده شود.

توصیه هایی به پدران

- حمایت شما برای شیردهی و مقابله با اعتقادات نادرست اطرافیان و از بین رفتن تردید مادر در کفایت شیردهی ضروری است و اثر بسیار زیادی دارد.
- سعی کنید همسر خود را درک کرده و او را کمک کنید. او هم مثل شما با تولد کودک دچار تغییرات زیادی در زندگی خود شده است و به توجه شما نیاز بیشتری دارد.
- از هر کمکی که قادر به انجام آن هستید دریغ نکنید تا همسران بتواند این دوره را به سلامت بگذرانند. می توانید با کمک در نگهداری کودک (بغل کردن، بازی کردن و حمام کردن) مراقبت از سایر فرزندان، خرید و کمک در کارهای منزل به همسر خود یاری رسانید.
- هنگامی که شیرخوار بیش از معمول گریه می کند، می توانید کودک را به صورت ایستاده روی سینه خود بگذارید به طوری که، سر او زیر چانه شما باشد و به آرامی با او صحبت کنید. بیشتر شیرخواران با صدای آرام مردانه ساکت می شوند.
- مطمئن شوید که همسران به قدر کافی از انواع گروه های غذایی استفاده کرده و استراحت می کنند.
- در صورت مشاهده هر یک از علائم خطر در همسر و نوزاد، در اسرع وقت به پزشک مراجعه نمائید.



منابع :

- بوکلت مراقبت های اد غام یافته کودک سالم -انتشارات وزارت بهداشت و درمان و آموزش پزشکی-1385
- آ مادگی برای زایمان- گروه مؤلفین- 1384
- تغذیه دوران بارداری و شیردهی- ربابه شیخ الاسلام -1384
- راهنمای آموزشی مادران باردار برای شیردهی -وزارت بهداشت و درمان و آموزش پزشکی-1386
- راهنمای کشوری تغذیه دوران بارداری و شیردهی- وزارت بهداشت و درمان- پاییز 1385
- قدم نورسیده مبارک- اداره گروه نویسندگان سلامت نوزادان -انتشارات پژوهاک آسمان-1389
- مجموعه آموزشی ترویج تغذیه با شیر مادر- انجمن ترویج تغذیه با شیر مادر و یونیسف- سال 1388
- مراقبت از نوزاد سالم (ویژه والدین)- گروه نویسندگان اداره نوزادان وزارت بهداشت- 1388
- مراقبت مادران باردار- دکتر محمد رضا مدبر سال-1388
- مراقبت های اد غام یافته سلامت مادران - شهرزاد والا فر و همکاران- وزارت بهداشت و درمان-1389
- <http://sb.selection.behdasht.gov.ir/index.aspx?siteid=223&pageid=16395&faqid=40094&pro=nobak>
- <http://sb.selection.behdasht.gov.ir/index.aspx?siteid=223&pageid=16395&faqid=40094&pro=nobak>
- <http://webda.behdasht.gov.ir/index.aspx?siteid=326&pageid=32628&newsview=81378&pro=nobak>
- <http://childhealth.behdasht.gov.ir/index.aspx?siteid=349&pageid=35876&newsview=69281&pro=nobak>
- <http://webda.behdasht.gov.ir/index.aspx?siteid=326&pageid=32628&newsview=49772&pro=nobak>
- <http://childhealth.behdasht.gov.ir/index.aspx?siteid=349&pageid=35876&newsview=69281&pro=nobak>
- <http://webda.behdasht.gov.ir/index.aspx?siteid=326&pageid=32628&newsview=49772&pro=nobak>

جدول آدرس و شماره تلفن مراکز بهداشتی درمانی و پایگاه های بهداشتی شهری قزوین

تلفن	آدرس	نام مرکز
33557100	راه آهن- بعد از پل - بن بست صمدیان	مرکز بهداشتی درمانی شماره 1
33552933	خیابان شهدا- چهارراه شهدا	مرکز بهداشتی درمانی شهدا
33552912	خیابان نواب جنوبی- پایین تر از تقاطع شهید انصاری	مرکز بهداشتی درمانی تبریز
33225087	چهارراه بازار - خیابان سعدی - جنب کوچه صفری	مرکز بهداشتی درمانی قمر بنی هاشم
33223435	چهارراه بازار - خیابان سعدی - جنب کوچه صفری	پایگاه بهداشتی سعدی
33345057	بلوار شهید بهشتی - ابتدای خیابان توحید	مرکز بهداشتی درمانی ولیعصر و پایگاه شهیدرجایی
33369421	بیمارستان قدس	پایگاه بهداشتی قدس
33682776	انتهای غیث آباد- میدان آزادگان- شهرک بهارستان- زمین های علیجانی	مرکز شماره 8 (علیجانی)
33336860	خیابان فردوسی - جنب کلینیک تخصصی	مرکز بهداشتی درمانی امینی
33229362	خیابان عبید زاکان - مسجد فاطمه زهرا	پایگاه بهداشتی شماره 1
33235061	میدان آزادی - خیابان هلال احمر روبروی دبیرستان پاسداران	پایگاه بهداشتی شماره 2
33336889	چهار راه نواب - جنب کمپ طرح آبیاری	مرکز بهداشتی درمانی نواب
33324006	خیابان حیدری - جنب پارک شهدا	پایگاه بهداشتی پاکروان
33333575	خیابان حیدری - درمانگاه بنیاد جانبازان	پایگاه بهداشتی امام سجاد
33356322	خیابان شهید بابایی - مسجد ولایت	پایگاه بهداشتی ولایت
33670100	خیابان شهید بابایی - بعد از کانال آب - مرکز بهداشت شهید بلندیان	پایگاه بهداشتی سینا
33686055	خیابان شهید بابایی - بعد از کانال آب - مرکز بهداشت شهید بلندیان	مرکز بهداشتی درمانی شماره 10
33658570	انتهای جانبازان- مجتمع چهارصد دستگاه ارتش	پایگاه بهداشتی شماره 8
33783300	مینودر- فلکه دهخدا- روبروی مدرسه استثنایی امام علی- درمانگاه تقوی	مرکز بهداشتی درمانی مینودر
33366944	خیابان نادری شمالی- کوچه داروخانه رازی- میدان خلفا	مرکز بهداشتی درمانی شماره 4
33786700	کوثر - فلکه دوم سمت چپ درمانگاه امام خمینی سپاه	پایگاه بهداشتی کوثر

وب سایت های سلامت

http://iec.behdasht.gov.ir	آموزش سلامت همگانی
www.samas.ir	مشاوره الکترونیکی سلامت
www.healthtube.ir	بانک جامع فیلم سلامت
www.salamatpic.ir	سامانه الکترونیک مسابقه عکس سلامت
www.salamatgame.ir	سامانه بازی آنلاین سلامت
www.1000264.ir	سامانه هوشمند پیام کوتاه سلامت
http://salamat.ulc.ir	سامانه آموزش الکترونیک سلامت
http://bualisina.net	سایت کتابخانه همراه سلامت
http://shbhc.qums.behdasht.gov.ir	مرکز بهداشت شهیدبلندیان